MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL

"Cómo Destruír y Eliminar Sensaciones y Pensamientos Nocivos"

****



Primera Parte

PNL y Las Submodalidades

La PNL propone trabajar con todo aquello que antecede al comportamiento de una persona,con la materia prima de los pensamientos…y eso incluye las submodalidades.

Aplicando recursos y tecnicas de la PNL podemos hacer distinciones sutiles e identificar cómo son nuestros pensamientos,que características particulares tienen.

Pensamos en forma de imágenes,sonidos,sensaciones,y cada imagen, sonido o sensación tiene ciertas características…imágenes grandes,pequeñas,sonidos estridentes,o suaves …sensaciones tenues o intensas, etc…

Con PNL puedes hacer distinciones más sutiles, para luego modificar las imágenes,sonidos y sensaciones internas…y así poder modificar el comportamiento….para que?..para sentirte mejor,obtener mejores resultados y mejorar tu calidad de vida!

Ahora, si quisieras describir una imagen que has visto,hay muchos detalles que puedes tener en cuenta…son esos “ingredientes” de la imagen, como por ejemplo:

La imagen era grande, pequeña, en color? En blanco y negro?era una imagen estática o en movimiento?sucedía cerca o lejos?.

Estas **distinciones** se pueden tomar en cuenta sin necesidad de prestar atención al “contenido” de lo que haya,-en este caso-, en la imagen .

Lo mismo puede hacerse con sonidos o sensaciones. Una sensación puede ser leve o intensa, un sonido podría “escucharse” internamente con suavidad o estridencia o cercano o distante.

Otra distinción importante es saber si en ese pensamiento apareces como “protagonista central” , (lo contemplas ,lo revives con tus propios ojos) es decir de manera **Asociada**; o si te estás viendo desde otro lugar ,lo ves todo “desde afuera”, es decir de manera **Disociada**.

Todos estos "ingredientes" a tener en cuenta, -como te decía al comienzo-,son las **submodalidades**.

Existen maneras,a través de la PNL que ayudan a modificar estas submodalidades,y lograr cambiar nuestra interpretación de una experiencia determinada,por otra que nos capacite más y de esta forma, se puede cambiar y mejorar el efecto , lo que producía en nosotros ese pensamiento que nos limitaba.Repasemos algunas Submodalidades...

Algunas Submodalidades Visuales:

Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco
Plano/ Tres dimensiones
Detalles
Tamaño
Distancia
Ubicación
Movimiento (o no)

Algunas Submodalidades Auditivas:

De dónde viene el sonido?
Tono
Volumen
Melodía
Ritmo
Duración

Algunas Submodalidades Cinestésicas(sensaciones)

Puedes ajustar lo que sientes:calor, frío, miedo,tensión etc.
La intensidad de la sensación
El lugar
¿Se mueve? (La sensación)
Es Continua o intermitente?
Lenta o rápida

Segunda Parte
Mayor Salud...
sin estados internos negativos!

Con la **PNL** podemos accionar sobre nuestros pensamientos…existen maneras con algunos recursos bien puntuales de la **programacion neurolinguistica**, de modificar sonidos,sensaciones e imágenes molestas,esas "películas" mentales que "nos dan vueltas" y se "disparan" una y otra vez…Es momento de hacer algo con ellas!

Veremos puntualmente una sencilla **tecnica de la PNL** para que puedas aprender a gestionar esto…modificar y hasta lograr eliminar estas imágenes mentales ,sonidos y sensaciones internas negativas o nocivas…

Ten en cuenta la importancia de "cuidar tu jardín" de pensamientos negativos…un jardín es bello y armonioso, cuando está saludable,lleno de vida,y libre de malezas …caso contario éstas crecerán y producirán un deterioro del terreno…

Puedes leer más de esto aquí >>> Preparando el Terreno Con PNL<<<<

Y ya sabemos que en nosotros está la semilla de la salud…o de la enfermedad.

Hábitos y patrones mentales nocivos,negativos (en forma de imágenes por ejemplo)…tienen un efecto comprobado…el costo de sostener en el tiempo, pensamientos nocivos puede ser muy alto…y lo podemos pagar nada más ni nada menos que con nuestra propia Salud!.

La PNL es un modelo que nos permite ordenar los componentes de nuestro pensamiento y organizar nuestra experiencia de tal forma que, a través de los procesos neurológicos, logremos producir los comportamientos

adecuados a las metas que queramos alcanzar...esto de por sí, aporta más armonía y bienestar a nuestra vida.

Aprender PNL es adquirir los conocimientos ,las técnicas y luego **aprender en la práctica**,aplicándola para lograr los resultados deseados *rápidamente…*

Una posible definición de la PNL :es la disciplina de la excelencia humana, es decir un instrumento que pretende llevarte hacia la excelencia.

Así, el objetivo es muy exigente y las promesas son ambiciosas. A diferencia de lo que opinan los escépticos de la PNL, este recorrido **funciona**, a base de lograr resultados prácticos, efectivos y comprobables.

Muchas personas en todo el mundo están aplicando la pnl en sus actividades, inclusive hay terapias en las que se aplican elementos de pnl, y son muy efectivas…y tú mismo puedes hacerlo si te propones como primera medida,el objetivo de querer cambiar,experimentar y transformar…

Modificando la materia prima de nuestros pensamientos, *podemos modificar nuestros estados “previos” al comportamiento posterior…*y de esta manera sentirnos mejor,y actuar de una mejor forma,más congruentes con lo que queremos…y eso sin dudas nos ayudará a obtener los resultados que deseamos en una situación o aspecto particular.

En la próxima parte veremos la Técnica explicada paso a paso.

****

Tercera Parte

Técnica PNL Para Destruír y Eliminar Sensaciones y Pensamientos Nocivos

Voy a explicar y compartir lo que yo hago para lograr destruír y eliminar esos estados mentales molestos…Puedes ir trabajando sobre los distintos canales representativos...depende de tus propias necesidades.

1-Imágenes(Canal Visual)

Si una imagen es recurrente y negativa...

** Primero, en cuanto aparece la imagen en tu mente, debes observarla y tratar de captar los detalles…Hacer una tarea de "detective" u "observador"… **¿Cómo es la imagen?**¿tiene movimiento?¿es en color? ¿está muy cerca o lejos?¿es brillante?¿es grande?¿Cómo estás incluído en esa "película" mental?¿"Te ves" desde afuera…o revives la experiencia en primera persona…como viviéndolo en la vida real?

** Ahora, toma esta imagen, y bájale el brillo…comienza a hacerla más pequeña y sin movimiento…comienza a dejarla sin vida...como si se fueran congelando todos los protagonistas implicados en ella…

** Luego, sigue trabajando sobre la imagen…hazla más pequeña…dale forma de una foto…y luego mentalmente *"la estrujas"* como lo harías con un papel…

**Ahora, ese "bollito" de papel…*lo envías al espacio exterior…*imagínate que lo impulsas con una fuerza poderosa…el bollo de papel viaja entonces despedido a una gran velocidad…para perderse a *millones de Kms* en dirección a una Galaxia perdida…

** **Una variante de este recurso de la PNL:** puedes colocar la imagen negativa sobre un vidrio …y luego con un martillo imaginario…lo destruyes en mil pedazos!!Puedes acompañar esto con alguna expresión al momento exacto de romperlo…alguna exclamación o grito! =)

(No te preocupes por lo que piensen la familia o los vecinos!!! Salúdalos como hago yo ☺!)

****Ahora haz la comprobación:**¿Cómo es ahora la imagen?¿Perdió su fuerza?Si no es así, hay que seguir aplicando la técnica al momento de generar o cuando aparezca esta imagen negativa.

2- Sonidos (Canal Auditivo)

Para eliminar sonidos molestos...

Para eliminar **un sonido interno** ,alguna frase o mensaje **molesto** que a veces aparece en nuestra mente *(por ejemplo,un mensaje limitador que alguien nos dijo en la infancia...´´eres un incapaz!´´).*

En este caso hay que tomar el sonido y acelerarlo...luego hacerlo muy lento...imagínate que estás frente a un disco que emite este sonido...Luego,tomas un clavo y lo rayas muchas veces...*y escuchas el mensaje totalmente deformado...*

Una vez aplicada esta tecnica de la PNL una docena de veces...prueba a ver que pasa...cómo escuchas esa frase o sonido.¿Perdió su fuerza? ¿Desapareció?Si no es así, hay que volver a aplicar la técnica.

3- Sensaciones (Canal Cinestésico)

Para trabajar sobre sensaciones físicas dolorosas...

Si quieres mejorar una sensación física molesta o un tanto dolorosa,un recurso muy bueno de la PNL,es trabajar combinadamente con el canal visual y cinestésico...

Puedes primero **identificar claramente la zona del cuerpo con sensación de molestias y dolor

** Luego,debes **pintar imaginariamente** (sí...pintar!!) esa parte del cuerpo que tiene la sensación dolorosa...con un color **que represente** la salud y el bienestar para tí.

Para mí ese color es celeste-azulado...me encanta ese color que toma el cielo después del atardecer...un momento antes del anochecer...ese color lo relaciono con la Salud y el Bienestar.

Este ejercicio de la **PNL** lo apliqué varias veces después de quedar un tanto golpeado de mi tobillo derecho(con un esguince) luego de jugar al fútbol!...y realmente me calmó bastante!

También se puede aplicar para calmar los dolores de cabeza.

Prueba entonces a aplicar esta tecnica de PNL ,que puede ayudarte a interrumpir y eliminar estos pensamientos y sensaciones molestas...

En todos los casos, hay que practicar,aplicar la técnica varias veces,luego chequear si ha logrado su efecto beneficioso...si no es así, **hazlo varias veces más...**te darás cuenta que eso negativo o molesto,perdió fuerza y poder...pudiendo también llegar a desaparecer!.

****

Bueno,querido amiga , amigo…agradezco enormemente el que estés allí,que me hayas acompañado ,y que sigas desarrollando esa importante actitud de querer experimentar y mejorar…Si lo deseas,comparte esta información con tus seres queridos,amigos,compañeras...será en beneficio de todos.

Y te deseo de parte mía y de todo mi equipo,el mejor de los éxitos ...en lo que decidas emprender!

Un Saludo Cordial y Exitos!

Mario Farinola & MF Editores

www.AprenderPNL.Com